



こんにちは!

ゆずは
金川 柚羽 ちゃん
(1歳9カ月)

[パパ] 幸司 さん
[ママ] 紗世 さん (大崎野)
歌が大好きな柚羽。これからたくさん歌を教えてね♡
……/パパ・ママより

食育コーナー

春の訪れを伝える菜花料理

菜花はアブラナの在来種の1つで、つぼみ、葉、茎を食用にする「花野菜」です。最近では季節に関わらず出回っていますが、野菜としての旬は、早春であり、春の訪れを伝える春野菜です。菜花は、ビタミンA、ビタミンCが豊富で、抗酸化作用があり、生活習慣病やがん予防にも期待できる優れた野菜です。今回は、香ばしいピーナッツ粉を使ったとても簡単な和え物をご紹介します。春の訪れを感じる菜花料理をぜひ味わってみてください。

菜花のピーナッツ和え

材料 (4人分)

菜花	1わ
ピーナッツ粉	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
だし汁	大さじ1

(1人分 72kcal)

作り方

- 1 菜花をゆでて3~4cmに切り、だし汁をふりかけておく。
- 2 ピーナッツ粉をすり鉢でする。
- 3 2に調味料を加え、1の菜花を和える。



保育所給食栄養士担当

掲載をご希望の方は
企画政策課広報担当まで (内線222)

3月の母子・成人保健

会場・問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

健康診査	○4カ月児健康診査・離乳食講習会 27日(木) 受付 13:10~13:30 対象はH25.11月生まれの子 ○1歳6カ月児健康診査 20日(木) 受付 13:10~13:30 対象はH24.8月生まれの子 ○3歳児健康診査 14日(金) 受付 13:10~13:30 対象はH22.11月生まれの子	※日常使用している歯ブラシを持参してください
	母子保健 ○すこやか子育て相談会 5日(水) 9:30~11:30 ○プレママさんのすこやかセミナー 26日(水) 9:20~14:30 <詳しくは右欄を> ○ママと赤ちゃんのふれ愛会 26日(水) 13:30~16:00 <詳しくは6ページを> ○ジャングルジム(親子の遊び教室) 19日(水) 13:00~15:30 <事前に案内のあった幼児>	
教室・相談	成人保健 ○糖尿病健康相談 ※事前にご連絡ください 17日(月) 17:00~19:00 ○ココモ予防教室 3日(月) 10:00~11:30 <詳しくは8ページを>	
	その他 ○虫歯予防フッ素塗布 6日(木)、18日(水) 受付 13:15~13:45 <1歳6カ月児健診で説明を受けられた方>	※新しい歯ブラシを持参してください

寝具乾燥・丸洗いサービスの実施について

実施日	3月19日(水) 早月中学校下 20日(木) 滑川中学校下	有料
対象	<ul style="list-style-type: none"> ・介護保険の要介護度4・5で在宅寝たきりの方 ・身体障害者手帳1・2級で在宅寝たきりの方 	
申込期限	3月17日(月)まで	
問合せ先	滑川市社会福祉協議会 (☎475-7000)	

プレママさんのすこやかセミナー

妊娠中から出産後まで役に立つ骨盤セルフケアとおなかの赤ちゃんを元気に育てるための食生活、授乳について楽しく学ぶセミナーです。

とき	3月26日(水) 9:20~14:30 (受付9:00)
ところ	市民健康センター
対象	平成26年6月~平成26年8月に出産予定の方
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・骨盤ケアについて講義と実技 [助産師担当] ・妊娠期の食生活についての講義・簡単調理実習・試食 (昼食として) [管理栄養士担当] ・授乳について講義 [助産師担当]
持ち物	母子健康手帳、エプロン、タオル2本 (骨盤セルフケア用)、筆記用具 ※実技指導がありますので、パンツスタイル (ジーンズはさけてスエットなど) で 無料 にご参加ください。
申込期限	3月19日(水)まで
申込み・問合せ先	市民健康センター (☎475-8011)

子育て支援センター案内

(あずま保育所内) ☎476-6565
月~金曜日 子育て中の親子は誰でも利用できます。
第1・3土曜日 共働きなどにより、平日に利用できない3歳未満児の親子が利用できます。

子育てサロン (10:15~12:00 参加費無料)

赤ちゃんサロン (0~1歳6カ月ごろまでのお子さん)	
4日(火)	育児講座 ベビーマッサージ
18日(火)	絵本読み聞かせ・ふれあいあそびをしよう
キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)	
11日(火)	絵本読み聞かせ・ふれあいあそびをしよう
25日(火)	手あそびをしよう・パネルシアター

育児相談 電話・面接を受けています。(月~金)

平成26年度親子サークル参加者募集!

親子サークル(木曜日10:15~12:00 登録が必要です)
0歳児、1歳児、2歳児(年齢別)
※予定人数に達しなかった場合は、年齢別ではなく合同での活動になる場合があります。

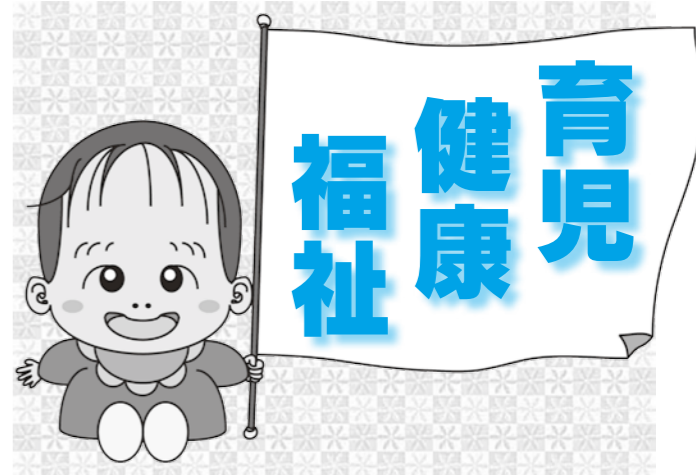
ママと赤ちゃんのふれ愛会

はじめての赤ちゃんを迎えるママの中には、妊娠・出産、そして子育てに戸惑いや不安な気持ちを抱えている方も多いのではないのでしょうか。妊娠中から出産後も悩みが多い母乳育児を中心に、講義や個別相談を行っています。

とき	3月26日(水) 13:30~16:00 (受付13:00)
ところ	市民健康センター
対象	お子さんが平成25年12月~平成26年2月生まれ
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・お子さんの身体計測 ・助産師による講義「妊娠~出産後の乳房管理」 ・保健師による話と実技「ふれあって遊ぼう」 ・栄養士によるミニ講義「授乳期の栄養について」 ・ママさんたちの交流会 ・絵本の読み聞かせ体験 ・個別相談…おっぱい相談(助産師)、育児相談など
持ち物	母子健康手帳、タオル2本(おっぱい相談を希望の方)、そのほか必要なもの
申込み・問合せ先	市民健康センター (☎475-8011) (定員15組程度)
備考	おっぱい相談を受けられる方は、申し込みの際に予約を入れてください。人数が多い場合、内容を変更することがありますので、ご了承ください。

子ども予防接種週間

3月1日(土)から7日(金)までの7日間、全国で「子ども予防接種週間」が実施されます。この機会に母子手帳などを確認し、受けていない予防接種があれば、ぜひ接種しましょう。
問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)



児童館行事 ☎475-3706

子育てサークル「おひさま」 10:30~12:00
(1歳児・2歳児対象) 5日(水)・19日(水)

1日(土)	将棋大会	9:00~11:30	小学生
	手芸教室	14:00~16:00	小学生
8日(土)	簡単クッキング教室	10:00~11:30	小学生
	小学6年生茶道教室	14:00~16:00	小学6年生
15日(土)	ふれあいお茶会	13:30~15:30	小学生一般
22日(土)	一輪車教室	10:00~11:30	小学生
24日(月)	丸めて作ろう(御祝い餅)	14:00~15:30	小学生
26日(水)	防災教室	10:00~11:30	小学生

休日当番医

☎は新川地区の当番を掲載

月日	当番医	電話番号	所在地
3月2日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	☎ 歯科ミントクリニック	471-5533	柳原
9日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	☎ 医療法人社団網谷歯科医院	475-8400	魚野
16日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
	☎ 荒川歯科クリニック	475-8600	常盤町
21日(祝)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	☎ やご歯科医院	475-6910	清水町
23日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	☎ 岩嶺歯科医院	483-1118	立山町
30日(日)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
	☎ 荒井歯科医院	473-3110	上市町
4月6日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	☎ 歯科 My クリニック	463-6480	立山町

*診療時間は9:00~17:00です。症状などにより受診できない場合がありますので当番医にご確認ください。
*都合により当番医が変更になる場合があります。一般医は消防署(☎475-0180)、歯科医は県歯科保健医療総合センター(☎433-2039)で確認できます。